

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM NIFAS TERHADAP KEKUATAN
OTOT PERUT PADA IBU *POST SECTIO CAESARIA***



NASKAH PUBLIKASI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA SAINS TERAPAN FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

MUTIARA KHAERUN NISA

J110100034

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Ilmiah Dengan judul Pengaruh Pemberian Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut pada Ibu *Post Sectio Caesaria*

Naskah Publikasi Ilmiah Ini telah disetujui Oleh pembimbing Skripsi untuk di Publikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Mutiara Khaerun Nisa

J110100034

Pembimbing I

Wahyuni., SSt. FT., M.Kes

Pembimbing II

Dwi Kurniawati., SSt. FT

Mengetahui.

Ka Prodi Fisioterapi FIK UMS

(Isnaini Herawati., S.Fis., M.Fis)

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang Bertanda Tangan dibawah Ini, Saya :

Nama : Mutiara Khaerun Nisa
NIM : J110100034
Fakultas/Jurusan : FIK/ Diploma IV Fisioterapi
Jenis Penelitian : Skripsi
Judul : Pengaruh Pemberian Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut pada Ibu *Post Sectio Caesaria*

Dengan inisaya menyatakan Bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada perpustakaan UMS dan atas penulisan karya ilmiah saya, demi mengembangkan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/ pengalih formatkan.
3. Mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
4. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak perpustakaan UMS dari segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini sayabuat dengan sesungguhnya dan semogadapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, Agustus 2014

Yang Menyatakan



Mutiara Khaerun Nisa

PENGARUH PEMBERIAN SENAM NIFAS TERHADAP KEKUATAN OTOT PERUT PADA IBU *POST SECTIO CAESARIA*

MUTIARA KAERUN NISA

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Surakarta

E-mail : lovejisa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut kendur, longgarnya liang senggama, dan otot dasar panggul. Salah satu upaya untuk mengembalikan kekuatan otot dan keadaan normal dengan melakukan senam nifas. Tujuan penelitian: untuk mengetahui kekuatan otot perut post sectio caesaria sebelum dilakukan senam nifas dan mengetahui kekuatan otot perut post sectio caesaria setelah di berikan senam nifas

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui kekuatan otot perut post sectio caesaria sebelum dilakukan senam nifas dan mengetahui kekuatan otot perut post sectio caesaria setelah di berikan senam nifas.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan rancangan one group test dan post test yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan dengan mengukur kekuatan otot perut setelah *sectio caesaria* sebelum diberikan senam nifas dan mengukur kekuatan otot perut setelah diberikan senam nifas selama 4 hari dengan besar sample 10 responden. Untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan *Manual Muscle Testing* (MMT). Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon* untuk uji pengaruh.

Hasil Penelitian: Pengaruh pemberian senam nifas terhadap kekuatan otot perut post section caesaria di dapat hasil yang signifikan, hasil uji pengaruh dengan *wilcoxon* didapat diperoleh nilai $p=0,003$ dengan $p<0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap kekuatan otot perut pada ibu yang melahirkan secara *sectio caesaria*.

Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap kekuatan otot perut pada ibu *post sectio caesaria*.

Kata Kunci: Senam nifas, *sectio caesaria*, kekuatan otot perut.

PENDAHULUAN

Kehamilan ialah proses bergabungnya sperma dan ovum (gamet pria dan wanita) untuk menciptakan suatu sel tunggal yang disebut dengan zigot, yang kemudian menggandakan diri berkali-kali melalui pembelahan sel untuk menjadi lahir (Papalia, 2008).

Setelah mengandung \pm 40 minggu, seorang wanita hamil akan bersiap untuk tahap selanjutnya yaitu tahap persalinan. Persalinan ada 2 metode yaitu persalinan normal dan persalinan sectio caesaria. Hal ini tergantung pada pertimbangan berbagai pihak, baik ibu hamil itu sendiri, keluarga, dokter dan adanya pertimbangan medis yang ditinjau dari adanya kelainan pada ibu maupun pada janinnya

Banyak terjadi permasalahan yang dialami oleh ibu karena efek lanjut dari proses kehamilan dan persalinan salah satunya penurunan kekuatan otot perut (suherni, 2008).selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut kendur, longgarnya liang senggama, dan otot dasar panggul.

Salah satu upaya untuk mengembalikan kekuatan otot dan keadaan normal dengan melakukan olahraga. Olahraga setelah melahirkan bisa mempercepat proses pemulihan, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan kekuatan otot, membantu ibu bersantai dan melepas stress serta member energi lebih (Maryati, 2009).

TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut pada Ibu Post Sectio Caesaria

KERANGKA TEORI

A. Kehamilan dan persalinan

kehamilan ialah periode ini seorang wanita menyimpan embrio atau *fetus* di dalam tubuhnya. Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu, dimulai waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan. Istilah medis untuk wanita hamil ialah gravid, dan manusia didalam rahimnya disebut embrio (minggu – minggu awal), janin hingga kelahiran (Jahja, 2011).

selama kehamilan dinding perut mengalami peregangan dan terulur terus menerus akibat janin yang bertambah besar sesuai umur kehamilan, dengan bertambahnya usia kehamilan berat badan menjadi meningkat dan beban tubuh semakin berat, hal ini menyebabkan lordosis. Lordosis merupakan kompensasi anterior uterus yang terus

membesar. Lordosis enggeser pusat gravitasi kebelakang pada tungkai bawah (Garry, 2005).

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks, dan janin turun kedalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologi yang normal ialah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prawirohardjo, 2006).

Persalinan normal adalah persalinan yang terjadi yang terjadi pada kehamilan aterm (bukan premature atau postmatur), mempunyai onset yang spontan (tidak di induksi), selesai setelah 4 jam dan sebelum 24 jam sejak saat awitannya (bukan partus presipitatus atau partus lama), mempunyai janin (tunggal) dengan presentasi vertex (puncak kepala) dan oksiput pada bagian anterior pelvis, terlaksana tanpa bantuan artificial (seperti forceps), tidak mencakup komplikasi (seperti perdarahan hebat), mencakup kelahiran plasenta yang normal (Forrer, 2001).

Persalinan *sectio caesaria* ialah suatu tindakan untuk melahirkan bayi dengan membuka dinding rahim melalui sayatan pada dinding perut (Dewi, 2008).

B. Senam Nifas

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Ervina, 2008).

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali, dimana fungsinya untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut (Widiati dan Proverawati, 2010).

METODE

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2014, terhadap 10 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan one group pre test dan post test yaitu eksperimen yang dilaksanakan ppada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dengan mengukur kekuatan otot perut setelah sectio caesaria sebelum diberikansenam nifas dan mengukur kekuatan otot perut setelah

diberikan senam nifas selama 4 hari. Untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan Manual Muscle Testing (MMT). Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan Wilcoxon untuk uji pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa 40% atau 4 ibu mempunyai umur antara 20-30 tahun, 50% atau 5 ibu mempunyai umur antara 31-40 tahun dan 10% atau 1 ibu mempunyai umur lebih dari 40 tahun. Karakteristik responden berdasarkan alasan dilakukan *sectio caesaria* diketahui bahwa 60% atau 6 ibu melakukan section caesaria disebabkan faktor bayi, 10% atau 1 ibu melakukan section caesaria karena pinggul sempit, 20% ibu atau 2 ibu melakukan sectio caesaria karena keracunan kehamilan dan 10 ibu atau 1 ibu melakukan section caesaria disebabkan karena darah tinggi. Karakteristik responden mengenai konsumsi obat untuk mengurangi nyeri diketahui bahwa 100% atau 10 ibu yang melakukan persalinan sectio caesaria mengkonsumsi obat pengurang nyeri.

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Nyeri Gerak

Tabel 4.7

Pengaruh Senam Nifas terhadap Tingkat Nyeri Gerak pada Ibu yang Melahirkan secara *Sectio Caesaria* di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta

	Sebelum senam nifas	Sesudah senam nifas
N	10	10
Rata-rata	5,30	3,00
Z_{hitung}	-2,972	
P	0,003	

Pengaruh pemberian senam nifas terhadap tingkat nyeri pada ibu yang melahirkan secara sectio caesaria di rumah sakit Dr. Moewardi Surakarta diketahui bahwa sebelum dilakukan senam nifas diperoleh nilai rata-rata tingkat nyeri sebesar 5,30; sedangkan sesudah dilakukan senam nifas terjadi penurunan nilai rata-rata nyeri menjadi 3,00. Hal tersebut menunjukkan adanya indikasi penurunan tingkat nyeri setelah melakukan senam nifas. Hasil uji beda dengan menggunakan wilcoxon diperoleh nilai dengan $p = 0,003$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu yang melakukan *sectio caesaria*.

Menurut Harry, (2007) Saat melakukan latihan fisik atau *exercise* tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang.

Hormone ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar *endorphin* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Latihan fisik atau *exercise* dapat meningkatkan kadar *endorphin* empat sampai lima kali dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan *exercise* maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphin*. ketika seseorang melakukan *exercise*, maka *endorphin* akan keluar dan di tangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistim limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan, sehingga *exercise* atau latihan fisik dapat efektif dalam mengurangi nyeri.

Pengaruh Pemberian Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut

Tabel 4.8

Pengaruh Senam Nifas terhadap Kekuatan Otot Perut Rectus Abdominis pada Ibu yang Melahirkan secara *Sectio Caesaria* di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta.

	Sebelum senam nifas	Sesudah senam nifas
N	10	10
Rata-rata	1,80	3,00
Z_{hitung}		-2,972
P		0,003

Pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut pada ibu yang melahirkan *sectio caesaria* di rumah sakit Dr. Moewardi Surakarta diketahui bahwa sebelum dilakukan senam nifas diperoleh nilai rata-rata kekuatan otot 1,80; sedangkan sesudah dilakukan senam nifas terjadi peningkatan nilai rata-rata 3,00. Hal tersebut menunjukkan adanya indikasi peningkatan kekuatan otot perut setelah dilakukan senam nifas. Hal tersebut menunjukkan adanya indikasi peningkatan kekuatan otot perut sesudah menjalani senam nifas. Hasil uji beda menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai dengan $p=0,003$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap peningkatan kekuatan otot perut pada ibu yang melakukan *sectio caesaria*.

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan, sebab selama masa kehamilan dan persalinan telah terjadi perubahan fisik. Salah satunya perubahan dinding abdomen yang kendur karena putusny serat-serat elastic kulit dan distensi yang berlangsung lama akibat pembesaran uterus selama hamil (Suherni, 2008). Kekuatan kontraksi otot tergantung dari ciri ragsangan syaraf, cara

penyampaian rangsang, serta kerja ATP (*Adenosine Triposfat*). Cara yang berhasil dan populer dalam meningkatkan kekuatan otot adalah dengan *resistance exercise* atau latihan tahanan. Untuk pengembangan kualitas kekuatan yang dilakukan harus mengeluarkan suatu usaha yang maksimal atau hampir maksimal untuk menahan atau mengangkat beban yang ada.

Saat melakukan senam terjadi suatu potensial aksi berjalan di sepanjang sebuah saraf motorik sampai ke ujung pada saraf otot. Di setiap ujung, saraf menyekresi substansi neuro transmitter, yaitu *asetilkolin* dalam jumlah sedikit. Asetilkolin bekerja pada areasetempat pada membrane serabut otot untuk membuka banyak kanal “bergebrang *asetilkolin*” melalui molekul-molekul protein yang terapung pada membran. Terbukanya kanal bergebrang *asetilkolin* memungkinkan sejumlah besar ion natrium untuk berdifusi ke bagian dalam membran serabut otot. Peristiwa ini akan menimbulkan suatu potensial aksi pada membran. Potensial aksi akan berjalan di sepanjang membrane serabut otot dengan cara yang sama seperti potensial aksi berjalan di sepanjang membran serabut saraf. Potensial aksi menimbulkan depolarisasi membran otot, dan banyak aliran listrik potensial aksi mengalir melalui pusat serabut otot, potensial aksi menyebabkan retikulum sarkoplasma melepaskan sejumlah besar ion kalsium yang telah tersimpan di dalam retikulum. Ion kalsium menimbulkan kekuatan menarik antar filamen aktin dan miosin, yang menyebabkan kedua filamen tersebut bergeser satu sama lain sehingga terjadi kontraksi dan saat kontraksi filamen aktin telah tertarik ke dalam diantara filament miosin, sehingga ujung-ujungnya sekarang saling tumpang tindih satu sama lain dengan pemanjangan yang maksimal. Lempeng Z juga telah ditarik oleh filamen aktin sampai keujung filament miosin. Kemudian setelah kurang dari satu detik, ion kalsiumdiproses kembali de dalam retikulum sarkoplasma oleh pompa sarkoplasma membrane Ca^{++} , dan ion-ion ini tetap disimpan dalam retikulum sampai potensial aksi otot yang baru datang lagi; pengeluaran ion kalsium dari myofibril akan menyebabkan kontraksi otot terhenti terjadi relaksasi otot dimana ujung-ujung filamen aktin yang memanjang dari dua lempeng Z yang berurutan sedikit saling tumpang tindih satu sama lain. (Guyton & Hall, 2007). Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot yaitu dengan latihan beban (*weight training*). Setiawan mengatakan bahwa latihan beban merupakan metode latihan tahanan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kondisi fisik termasuk kesegaran jasmani dan kesehatan umumnya. Kemudian menurut Bowers dan Fox terdapat empat prinsip latihan dasar tentang latihan beban yaitu: 1) Prinsip beban berlebih (*over Load Principle*), kekuatan otot akan lebih efektif bila diberikan beban sedikit diatas kemampuannya. Hal ini bertujuan untuk mengadaptasikan fungsional tubuh sehingga dapat

meningkatkan kekuatan otot. Latihan yang menggunakan latihan beban dibawa atau diatas kemampuannya hanya akan menjaga kekuatan supaya tetap stabil, tetapi tidak akan meningkatkannya. Dengan prinsip beban berlebih ini maka kelompok-kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Peningkatan beban yang dilakukan harusla lebih berat dari latihan sebelumnya pada batas ambang rangsang kepekaannya (*thereshold of sensitivity*). 2) prinsip peningkatan secara bertahap. Pembebanan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama pelaksanaan program latihan beban. Yang menjadi dasar kapan beban itu ditambah adalah dengan menghitung jumlah repetisi/ angkatan yang dapat dilakukan sebelum datangnya kelelahan.

Gerakan senam yang mengarah untuk meningkatkan kekuatan otot perut yaitu berbaring dengan posisi kedua lutut lurus. Tangan diletakkan diperut bagian bawah pusar, lalu angkat kepala dan leher dengan melihat ujung jari kedua kaki, jika sudah melakukan gerakan ini tanpa kelelahan berarti baru mengganti gerakan yang bebannya lebih berat yaitu berbaring dengan posisi kedua lutut ditekuk. Tangan diletakkan disamping tubuh kemudian angkat kepala dan badan, jika gerakan ini juga sudah dilakukan dan tanpa ada kelelahan yang berarti maka lakukan gerakan yang sama hanya posisi kedua tangan disilangkan kedepan tubuh jika gerakan ini juga sudah mahir maka ulangi gerakan yang sama namun posisi kedua tangan diletakkan di belakang leher.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas teradap tingkat nyeri pada ibu yang melakukan persalinan *sectio caesaria* di rumah sakit Dr. Moewardi Surakarta($p=0,003$).

Ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap kekuatan otot perut pada ibu yang melakukan persalinan *sectio caesaria* di rumah sakit Dr. moewardi Surakarta ($p=0,003$).

Saran dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil penelitian yang baik pada penelitian ini perlu dilakukann penelitian lebi lanjut dengan menambahkan responden dengan menambah jumlah responden dan waktu penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, R. Prima. 2008. *Rahasia kehamilan*. Jakarta: Shira Media.

Garry, F, Cuningham,dkk. 2005. *Obstetri William Vol. I*. Jakarta: EGC.

Guyton & Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi kedokteran*. Jakarta: EGC

Jahja,Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Papalia,Diane. 2008. *Psikologi Perkembangan, edisi IX*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan edisi ke 2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.